

RATGEBER GESUNDHEIT

CLAUDIA RITTER

NATÜRLICHE STRESSKILLER



*Mehr Energie und
Lebensqualität
durch aktive
Pflanzenstoffe*

GU

THEORIE

Gelassenheit gewinnen	5
-----------------------	---

LET'S TALK ABOUT STRESS 7

Das Stressgefüge verstehen	8
Was ist Stress?	9
Zwei Wege	11
Extra: Die Stressachsen	13
Die Phasen der Stressreaktion	14
Auslöser erkennen	15
Extra: Die Top 10 der Stressauslöser	17

Stressbedingte Erkrankungen	18
Vielfältige Beschwerden	18
Stress ist messbar	22
Extra: Stress bei Frauen:	
Geschlechtshormone mischen mit	24
Extra: Stress bei Kindern: Anhaltender	
Druck hinterlässt Spuren	25



Adaptogene – Retter in der Not	26
Was sind Adaptogene?	27
Extra: Pflanzliche Generalisten –	
Rundumschutz für die Gesundheit	28
Wo wachsen Adaptogene?	29
Wie wirken Adaptogene?	30
Bioaktive Pflanzenstoffe für	
mehr Wohlfühl	34
Extra: Zusammengefasst – Was	
Adaptogene leisten	37

PRAXIS

REZEPT DER NATUR	39
Steckbriefe wichtiger Adaptogene	40
Medizin der Zukunft?	41
Ashwagandha	42
Brennnessel	43
Cordyceps	45
Eleutherococcus	46
Ginseng	47
Goji-Beeren	49
Grüner Tee	50
Heiliges Basilikum	52
Kurkuma	53
Maca	54

Reishi	56
Rosenwurz	57
Schisandra	59
Süßholz	60
Weißdorn	62
Extra: Auf einen Blick	64

Gut kombiniert: Adaptogene	
und Mikronährstoffe	66
Nährstoffe für die Nebennieren	67
Antioxidanzien	68
Aminosäuren & Co.	70
Coenzyme	71

NATÜRLICH BEHANDELN 73

Körperlicher und seelischer Druck	74
Extra: Ehe Sie mit der Behandlung	
beginnen ...	75
Stress	76
Extra: Persönlicher Stresstest	79
Erschöpfung & Müdigkeit	80
Schlafprobleme	83
Nervosität	85
Ängste	86
Depressive Stimmungen	88

Mentale und physische Fitness	90
Leistungsfähigkeit im Sport	91
Regeneration/Rekonvaleszenz	93

Konzentration	95
Scharfe Sinne	98

Starke Abwehr & gesunde Organe	100
Immunsystem	101
Extra: Entzündungshemmende	
Wirkstoffe	104
Entzündungen	105
Herzgesundheit	107
Extra: So erkennen Sie	
Herzprobleme	109
Entgiften (Leber, Nieren)	110
Magen-Darm-Trakt	112
Lunge	114

Erfülltes Leben	116
Libido	117
Extra: Gut erforscht:	
die Rosenwurz	119
Anti-Aging	120

SERVICE

Glossar	122
Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	124
Dank und Hinweise	124
Sachregister	125
Impressum	127



LET'S TALK ABOUT STRESS

Stress hat zahlreiche Auslöser und kann zu schwerwiegenden körperlichen und seelischen Problemen führen. Nur wenn wir die Gründe für unseren inneren Druck kennen, können wir diesem auch entgegenwirken. Pflanzliche Adaptogene helfen uns dabei.

DAS STRESSGEFÜGE VERSTEHEN

8

STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

18

ADAPTOGENE – RETTER IN DER NOT

26

2. Stressachse

Mit der Aktivierung der zweiten Stressachse bereitet sich der Körper darauf vor, dass die Gefahr noch länger andauert. Sie wird als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (kurz: HPA-Achse) bezeichnet und arbeitet etwas langsamer als die erste Achse. Die oberste hormonelle Instanz in unserem Körper, der Hypothalamus, erzeugt zunächst den Botenstoff Corticotropin-Releasing-Hormon (kurz CRH). Er bewirkt in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) die Freisetzung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). Dieses gelangt mit dem Blut zur Rinde der Nebenniere und veranlasst diese, vermehrt das Stresshormon Cortisol auszuschütten. Cortisol übernimmt vielfältige Aufgaben und ermöglicht uns eine breite Anpassung an die Stresssituation.

CORTISOL – CORTISOL

Manchmal werden die Begriffe Cortisol und Cortison verwechselt. Während Cortisol ein körpereigenes Hormon ist, ist Cortison (auch Glucocorticoid) ein synthetisch hergestelltes Medikament und wesentlich stärker in der Wirkung als das körpereigene Hormon. Es wird zur Unterdrückung des Immunsystems etwa bei Autoimmunerkrankungen verwendet. Bei längerer Anwendung hemmt Cortison die körpereigene Cortisolproduktion.

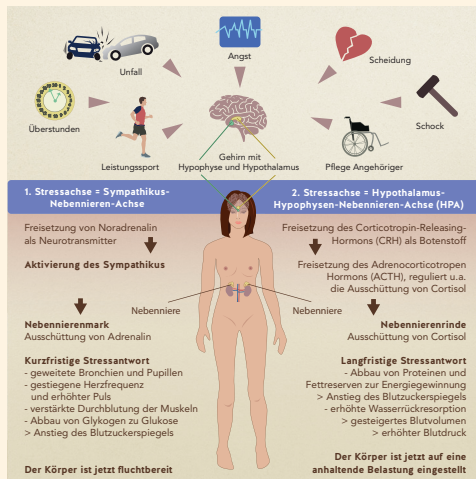
Es reguliert unter anderem den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose, unseren körpereigenen Treibstoff aus Traubenzucker, freisetzt. Cortisol mobilisiert zudem Fettreserven im Körper und verbessert die Hirnfunktion. Die Aufgabe der zweiten Stressachse ist es also, den Energienachschub zu gewährleisten und damit für anhaltende Aktivität zu sorgen. Zudem verfügt sie wie die meisten hormonellen Regelkreise über ein negatives Rückkopplungssystem. Das heißt, ein Signal zur Hemmung einer weiteren Hormonausschüttung sorgt nach Ende der Stresssituation dafür, dass sich wieder ein dynamisches Gleichgewicht – auch Homöostase genannt – einstellt.

HOMÖOSTASE

Die Fähigkeit des Körpers, sich durch innere Regelsysteme nach stressigen Zeiten oder wechselnden Umweltbedingungen wieder zu regenerieren, wird also als Homöostase (griech. *homoios* = gleich und *stasis* = bleibender Zustand) bezeichnet. Sie ist ein für alle Lebewesen geltendes Prinzip. Der Begriff wird auch für weitere Vorgänge im Körper gebraucht, wie beispielsweise die Regulierung der Körpertemperatur nach Fieber oder des Blutzuckerspiegels nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Normalerweise steuert der Hypothalamus im Gehirn diese Prozesse vorausschauend. Störungen der Homöostase führen zu Funktionsstörungen einzelner Organe oder des gesamten Organismus.

DIE STRESSACHSEN

Über die Sympathikus-Nebennieren-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse regelt unser Organismus den Umgang mit Stress von der ersten manchmal überlebenswichtigen Reaktion bis zum Einnorden des Körpers auf eine anhaltende Belastung.





Symbol der Genügsamkeit: Rosenwurz regt unser Gehirn dazu an, für Entspannung zu sorgen.

- Balanciert Cortisol und andere Stresshormone aus, hilft überlasteten Burn-out-Patienten und chronisch Erschöpften.
- Verbessert die mentale Leistung und die Konzentration bei Nachtarbeit und das Gedächtnis bei Prüfungsstress.
- Erhöht die Blutversorgung der Muskeln.
- Verkürzt die Rekonvaleszenz nach Krankheiten und Operationen.
- Wirkt auf die Fortpflanzungsorgane beim Mann und der Frau. Verbessert die Fruchtbarkeit, die sexuelle Kraft und die Libido.

- Hält den Blutzuckerspiegel stabil.
- Macht widerstandsfähig gegen schädliche Einflüsse von außen, reduziert oxidative Schäden.
- Schützt das Erbgut vor Entartung und krebserregenden Substanzen.
- Reguliert das Immunsystem und reduziert chronische Entzündungen. Schützt vor kältebedingten Infekten.
- Schützt das Herz vor Stress und Arrhythmie, gibt ihm Energie und entlastet das Herz-Kreislauf-System. Bluthochdruck und Blutfette normalisieren sich.

ANWENDUNG

Dosierung: Präparate mit 1 Prozent Rosavin bis 1000 mg, mit 2 Prozent bis 500 mg, mit 3 Prozent bis 400 mg oder mit 5 Prozent bis 300 mg

Einnahme: Täglich, vorzugsweise morgens.

1–2 Monate anwenden, danach pausieren.

Nebenwirkungen: Im Allgemeinen gut verträglich. Bei Überdosierung Unruhe, Reizbarkeit oder Schlaflosigkeit.

Besondere Hinweise: Bei gleichzeitiger Einnahme von 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), Antidepressiva oder Psychopharmaka vorab den Arzt informieren. Wegen mangelnder Daten sollten Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren Rosenwurz vorsichtshalber nicht einnehmen.

Fertigpräparate: Kapseln, geschnittene Wurzeln für die Teezubereitung, Pulver, Extrakte, Filmtabletten, Mono- und Kombipräparate

SCHISANDRA (SPALKÖRBCHE)

SCHISANDRA CHINENSIS

Schisandrabeeren sind die Früchte einer hochwachsenden Kletterpflanze, die den Sternanisgewächsen zugeordnet ist und ihre Heimat im Nordosten Chinas hat. Die kleinen, leuchtend roten Beeren sind ein Klassiker in der Heilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei uns wird die Pflanze auch als Chinesisches Spaltkörbchen oder Chinesische Beerentraube bezeichnet. Die Chinabeeren-Ranken gedeihen auch in hiesigen Gefilden auf jedem durchlässigen und humosen Gartenboden. Alte Überlieferungen, die bis in das Jahr 2600 v. Chr. reichen, erwähnen Schisandra als Heilpflanze mit großem Anwendungspotenzial. Bis heute verwendet man in der TCM die Beeren, um Energiedefizite in den Organen des Patienten auszugleichen sowie zum Aufbau und zur Stärkung bei verschiedenen Formen der Schwäche. Einer der Namen der Schisandra ist WuWeiZi, was so viel wie fünf Geschmäcker bedeutet. Tatsächlich werden alle Geschmacksknospen beim Verzehr angeregt: Schisandrabeeren werden als süß, sauer, bitter, salzig und scharf zugleich beschrieben. Als Hauptwirkstoff der Pflanze gilt das Lignan Schisandrins mit antioxidativen und radikalfangenden Eigenschaften. Außerdem enthalten sind Mineralstoffe, Vitamine (C, E), Fruchtsäuren und besondere Flavonoide.

SO HilFT DIE SCHISANDRABEERE

- Regeneriert und beseitigt stressbedingte Ermüdungserscheinungen sowie Schwäche; reguliert das Hormonsystem, insbesondere das Stresshormon Cortisol.
- Hält die Zellen gesund, verstärkt die Energiegewinnung und die Widerstandskraft des Organismus. Durch den Gehalt an Antioxidanzien hat sie präventive Eigenschaften und wirkt zum Beispiel vorbeugend gegen Arteriosklerose. Zudem lindern die Antioxidanzien Entzündungsprozesse.
- Beruhigt den Geist. So kann sie bei Reizbarkeit, Albträumen und Schlaflosigkeit nützlich sein.
- Hat eine milde östrogenähnliche sowie eine leicht aphrodisierende Wirkung.
- Kann Übersäuerung im Gewebe beheben.

Ein Pulver aus Schisandrabeeren kann in Speisen und Getränke eingerührt werden. Es ist reich an Vitaminen.



ERSCHÖPFUNG & MÜDIGKEIT

Der Begriff »Nebennierenschwäche« kommt von englischen »adrenal fatigue«, was frei übersetzt »von den Nebennieren verursachte Erschöpfung« bedeutet. Sich kraft- und energielos durch den Tag zu schleppen, ist nicht

SIND DAS JETZT DIE WECHSELJAHRE?

Ein stressiger Lebensstil bringt die Hormone bei Frauen oft schon in einem Alter ab Ende 30 aus dem Rhythmus. Wenn stressbedingt zu viel Cortisol produziert wird, blockiert das die Progesteronbildung. Das führt zu einem Ungleichgewicht von Progesteron und Östradiol und zu einer Östrogendominanz. Haar- ausfall, das prämenstruelle Syndrom (PMS) und Myome (gutartige Gebärmuttertumore) sind nur einige der möglichen Folgen.

Mein Tipp: Lassen Sie bei solchen Symptomen neben den Geschlechtshormonen immer auch die Werte der Nebenniere (Cortisol, DHEA) mitbestimmen. Außerdem können auch Schilddrüsenhormone zu einer erniedrigten Stresstoleranz (Nebennierenschwäche) führen. Es lohnt sich also, zugleich einen Blick auf die Schilddrüsenwerte (T3, T4, TSH) zu werfen.

nur unglaublich mühsam, sondern auch ein Hinweis darauf, dass dem Körper etwas fehlt. Glücklicherweise können Sie mit Adaptogenen wie zum Beispiel Brennnesselsamen, Cordyceps, Ginseng, Eleutherococcus, Schisandra oder Weißdorn die leeren Batterien wieder aufladen – ohne die Gesundheit der Nebennieren zu gefährden. Weißdorn, Schisandra oder Cordyceps sind eher milde Tonika, während Eleutherococcus oder Maca bei starker Nebennierenschwäche helfen.

HEILPFLANZEN

- Brennnessel (siehe Seite 43) als Samen (frisch oder getrocknet im Müsli und Salat), Kraut, Presssaft, Gemüse
- Cordyceps (siehe Seite 45) als Pulver oder Kapseln
- Eleutherococcus (siehe Seite 46) als Fluidextrakt, Kapseln, geschnittene Wurzel
- Ginseng (siehe Seite 47) als Kapseln, geschnittene Wurzel, Extrakt, Pulver, Trinkampullen, Tee
- Maca (siehe Seite 54) als Kapseln, Pulver, Extrakt
- Schisandra (siehe Seite 59) als getrocknete Beeren, Kapseln, Extrakt, Fruchtpulver zum Aufgießen als Tee, zum Einrühren in Smoothies oder über Speisen gestreut
- Süßholz (siehe Seite 60) als geschnittene oder pulverisierte Wurzel, Kapseln, Tee, Saft
- Weißdorn (siehe Seite 62) als Pflanzensaft, Elixier, Kräutertropfen, Tabletten, Tee



Erfrischung pur: Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung und schenken Energie für den Tag.

FERTIGPRÄPARATE

Monopräparate:

Bio Brennnesselsamen ganz (Vita Natura®), Schoenenberger® Brennnessel, Naturreiner Heilpflanzensaft, Brennnesselblätter lose oder im Beutel (Bombastus), Bio Cordyceps Pulver (Terra Elements), Taigawurzel geschnitten (HerbisNatura), Eleuthero Kapseln (Pure Encapsulations®), Panax Ginseng Kapseln (Pure Encapsulations®), Ginseng Alpha T Trinkampullen (Alpha C. Pharm), Roter Ginseng Instant Tee (Allcura Naturheilmittel), Bio Maca

Kapseln (Allcura Naturheilmittel), Bio Maca Tabletten (Terra Elements), Bio Schisandra Pulver (Terra Elements), Schisandra Beeren (Bremer Gewürzhandel), Süßholzwurzel Tee (Bombastus), Jura Süßholzwurzel geschnitten oder Süßholzwurzelsaft (Jura Pharm. Fabrik Gollwitzer KG), Salus® Weißdorn-Kräutertropfen, Weißdorn-Pflanzensaft Bio (Kräuterhaus Lindig), Bomacarin 450 mg Tabletten (Hevert, bei Erschöpfung aufgrund nachlassender Leistung des Herzens)

Kombipräparate:

- Chi Cafe balance Dr. Jacob's® Pulver (Mix aus Reishi, Ginseng, Guarana, Magnesium und grünem Kaffee für mehr Energie und gute Nerven)
- Maca Pulver Mix (GrünHochZwei, Mix aus rotem, schwarzem und gelbem Maca für Erschöpfte)

REZEPTE

BRENNNESSELGEMÜSE

BEI ENERGIEMANGEL UND MÜDIGKEIT

Brennnesseln an Orten mit wenig Schadstoffbelastung frisch ernten. Am zartesten sind die oberen Triebspitzen. 300 g der Blätter zunächst abwaschen und blanchieren. Anschließend grob hacken. 1 Knoblauchzehe sowie 1 kleine Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer großen Pfanne in Butter oder Sonnenblumenöl anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Brennnesselblätter

KEINE CHANCE DEM STRESS!



Alles Wissenswerte über Stress und die Reaktionen unseres Körpers auf den krank machenden Druck.

Porträts der 15 wirksamsten Adaptogene mit ausführlichen Tipps zur Anwendung dieser pflanzlichen Entspannungshelfer.

Hilfe für die Selbstbehandlung der häufigsten Stressfolgen mit natürlichen Mitteln.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7550-2



9 783833 875502



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de